



舒缓心情。新华社记者 牟宇摄  
三学生在教室里用折纸飞机的方式  
期。近日,河北省沧州市第二中学高  
距今年的高考已不到两个星期



走进工程院  
院沈国勋院士为青少年作科普报  
中国工程院。活动邀请了中国工程  
近日,北京景山学校的学生走进



和甜度。新华社记者 高健钧摄  
比西瓜瓜瓤的设计,西瓜的雕刻工艺  
瓜节”在北京举行。本届西瓜节分别  
近日,第二十七届北京大兴西



性,筑牢安全“防护墙”。(解国文)  
工安全防意识和遵守纪律的自觉  
线“安全警示教育,提高全段干部职  
近日,襄阳机务段通过开展“红  
牢固“防护墙”

营养快餐

喝蜂蜜水有讲究

经常早晨喝蜂蜜水的朋友会发现,基本每天都会上厕所便一次,非常规律,会形成一种习惯,这样每天排毒非常及时。清晨起来一杯蜂蜜水,有利于清理肠胃,有助于排除体内垃圾。

蜂蜜所产生的能量比牛奶高约5倍,能够在很短时间内补充给人能量,消除人体疲劳和饥饿。

早晨喝蜂蜜,可以快速补充体能,让一天有充足的精神。

做法:每天早晨起床后,空腹喝一杯凉开水或一点点的开水冲泡一勺即可。

健康提示:空腹喝蜂蜜水容易使体内酸性增加,本身肠胃不好的人最好是用30度的水冲泡,否则容易引起腹泻、肠胃炎等。

午后一杯蜂蜜水补充能量。

每天下午3、4点,正值午餐与晚餐之间,也是能量消耗最大最疲劳的时候,此时机体处于“饥饿”状态,及时补充一杯温热的蜂蜜水,既能混沌的大脑在芬芳香味中有所清醒,还能够补充一些糖分和能量,为接下来两三个小时的工作和生活提供活力基础。

同时,蜂蜜水还可以与酸奶、果蔬汁等混合食用,使机体补充更多营养物质。

做法:下午茶时间,为自己准备一杯蜂蜜牛奶或者蜂蜜茶饮。

睡前一杯蜂蜜水安神助眠。

中医有句话:“朝朝盐水,晚晚蜜汤”。说的意思是:每天早起空腹喝淡盐水,每天晚上睡前喝蜂蜜水。

蜂蜜中的葡萄糖、维生素可以调节神经系统功能,缓解神经紧张,促进睡眠,而且没有任何副作用。睡前一杯蜂蜜水,可以帮你舒缓情绪,提高睡眠质量。

做法:睡觉前喝一勺蜂蜜即可,用凉开水冲泡更好。

餐后一杯蜂蜜水可以消食助消化。

蜂蜜对胃肠功能有调节作用,可使胃酸分泌正常。进食后,尤其是饱食后,胃部消化功能易下降,大肠蠕动变弱。

而蜂蜜有增强肠蠕动的作用,可以促使胃酸正常分泌,可显著缩短排便时间,消除大餐后的积食。

做法:餐后1—2小时后,食用一杯蜂蜜水。

饭前一杯蜂蜜水抑制胃酸。

蜂蜜对胃酸分泌有重要的影响,胃酸分泌过多或过少时,蜂蜜可起到调节作用,使胃酸分泌活动正常化。

如在饭前1个半小时食用蜂蜜,它可抑制胃酸的分泌,从而减少食物对胃黏膜的刺激。

做法:进食前0.5—1小时的时候,食用半杯蜂蜜水。



扫一扫  
欢迎关注科技改变生活微信公众号

癌症免疫疗法“火”了。头戴“神奇疗法”“绿色疗法”“癌症克星”的光环,不仅国内许多医院如火如荼地开展,很多癌症患者也禁不住“诱惑”投身其中。请关注——  
癌症免疫疗法真能“治愈”癌症?

帅才 周竟

打破砂锅

癌症免疫疗法,被宣称除了手术、化疗、放疗之外的癌症治疗技术,被一些医院誉为“第四类癌症治疗技术”。癌症免疫疗法果真能够神奇地“治愈”癌症?其有效性是否有权威认证?“未审先治”怎就成了公开的秘密?

“噱头”很大,“追捧”很多

作为患者和家属,你很难不对它动心。这项神奇的治疗法到底是什么?中南大学湘雅医院肿瘤科主任钟美佐教授说,目前临床上所用的免疫疗法有细胞疗法和体液免疫疗法,应用最多的是细胞疗法,如嵌合抗原受体T细胞免疫疗法简称细胞免疫治疗。细胞免疫治疗是通过体外方式补充或者强化体内原有的免疫系统,从而让免疫系统强大到足以杀死肿瘤细胞。

新华社记者于湖南、浙江等地调研发现,很多医院都在开展癌症免疫治疗。在百度搜索“癌症免疫疗法相关”,结果高达13600000个。各类癌症免疫治疗的广告,更是通过各种渠道进入患者的视野。

浙江省肿瘤医院化疗中心张近平主任说,癌症免疫治疗在上世纪80年代就开始慢慢热起来,中间冷了一段时间,现在又火起来了。目前这项技术开展得很火,全国很多大医院都在实施。

采访中,不少患者也觉得免疫疗法可以治愈癌症。一位肺癌患者说:“一位病友在做了这项治疗后癌细胞‘死’了很多,于是推荐我试试。”

钟美佐说,一些晚期癌症病人听说这项治疗后,要求医生为自己进行治疗。但这种疗法的有效率还待临床论证,就现有的临床资料来看并非对所有患者都有效果。“目前没有完整的临床结果表明其效果一定比化疗、放疗要好。”

据了解,免疫疗法费用较高,在湖南等地没有纳入医保范畴,患者是自费治疗。一位业内人士说,现在不仅三甲医院,连二级医院甚至县级医院都在做癌症免疫疗法,有些是出于赚钱的考虑。现在细胞免疫疗法的一个疗程需要3万元左右,有时需要三四个疗程,动辄十多万元。

有关医院涉嫌夸大宣传

但是,记者在采访中发现,随着癌症免疫疗法的快速推广,隐藏其背后的种种问题也

开始日渐凸显。很多专家认为,癌症免疫疗法可以作为癌症综合治疗和个性化治疗的方向之一,但如果将癌症免疫疗法称为可以治愈癌症的第四种方法则涉嫌夸大宣传。癌症免疫疗法只能作为癌症综合治疗的一种补充手段,并不是说绝对可以治愈癌症。

浙江省肿瘤医院肿瘤内科副主任医师朱利明说,在世界范围内,细胞免疫治疗中唯一经过三期临床验证的是树突状细胞疫苗,2010年在美国批准上市用于治疗激素抵抗的晚期前列腺癌。但由于操作很复杂,个性化要求很高,现在多数细胞免疫疗法处于研究和试验阶段。我国树突状细胞疫苗目前有一个项目处于三期临床试验阶段,还没有确切的医学证据证明这种治疗的疗效。

“如果说细胞免疫治疗可以治愈癌症,这简直就是欺骗患者。”一位医生气愤地说。多位医生告诉记者,实施癌症免疫疗法后,患者可能出现的副作用包括皮疹、感染,严重的不良反应可能危及生命。尽管目前来看严重的副作用发生概率较小,但不可不清醒地认识和警惕。

张近平说,对于癌症负担小或者经过化疗后病情稳定的患者,进行细胞免疫疗法有一定价值。但如果病人肿瘤进展快或者已到癌症中末期了,那么细胞免疫治疗疗效甚微。

专家认为,癌症免疫治疗行业还存在较为严重的质控问题,现在医院在开展这个项目的时普遍是与一些疫苗制备公司合作,而这类公司进行癌症免疫治疗行业既没有准入标准,也缺乏卫生行政主管部门的有效监管。

“早些年LAK细胞(淋巴因子激活的杀伤细胞)免疫治疗盛行的年代,免疫治疗就是抽血,加点细胞因子就回输体内,这是非常不规范的。现在一些不具备实力的医院也开展这项技术,真怕再有这样的情况出现。”朱利明说。

未审先治,怎能“公开的秘密”?

“细胞免疫治疗效果不确定,但副作用也相对较小,正是因为这样,一些医院为了赚钱会推荐病人做。因为做不死人,没有风险,如果出了问题说成是癌症病人本身病情恶化所致。”采访中,一位业内人士这样告诉记者。多位专家告诉记者,癌症治疗的一般的药

物或者治疗技术都要经过三期临床试验,需要有多中心、大样本随机的研究、比较,而癌症免疫治疗却缺乏这样完整、完善的临床试验。

据了解,2009年国家卫生行政主管部门通过的《医疗卫生临床应用管理办法》以及之后颁布的《卫生部公布允许临床应用的第三类医疗技术目录》,规定癌症免疫疗法的临床试验、伦理审查必须由卫计委组织,临床应用必须由卫计委批准。根据记者查询了解,2009年以后,国家卫生行政主管部门没有公布过癌症免疫疗法的相关临床试验、伦理审查以及允许临床应用的医疗机构名录。

“很多医院都在做癌症免疫治疗,但资质审核处于滞后状态,未审先治已成为公开的秘密。”一位肿瘤科医生说。

专家指出,癌症免疫疗法作为目前最新的治疗方法,给部分癌症病人带来了希望,但在实际操作中有风险。这迫切需要国家有关部门组织开展癌症免疫疗法安全性、有效性试验研究及伦理审查,并适时公布允许开展癌症免疫疗法的医疗机构名录,对于医院开展癌症免疫治疗的临床路径、合作公司、技术适宜肿瘤范畴等进行明确规定。(据新华社电)



5月25日,是全国大学生心理健康日,安徽外国语学院组织在校学生开展“梦想青春启航 关爱心理健康”主题活动,通过鼓励学生主动拥抱他人等行为,帮助学生建立相互关心的氛围,关爱学生身心健康。

画中有话

新华社记者 杜宇摄

互联网+推动传统贸易转型

数字时尚

据艾瑞咨询统计,跨境电商正逐步成为中国电商市场的关键增长点。为了满足跨越国界、地域和时区的全球市场需求,今天的生产商在面对更高速度、更高准确性的海量订单时承担了巨大压力。一个错误不但会导致合同、业务上的重大损失,还会给客户公司的品牌声誉造成不良影响。易单网是全球材料、设备产品及服务的领先供应商,仅2014年就创造了120多亿的在线交易。借助IBM智慧商务,易单网可以提前分析,管理业务风险,

比如预测采取什么行动,判断筛选出无法满足合同需求的供应商,并提供解决方案。

现在,易单网可以通过整合其海外仓储、物流系统来跟踪合同状态。这将为易单网提供全线业务风险评估和预警,提升供应链运行效率,实现完整的可视化,以更好地管理供应链系统,减少全球运营风险,提升利润率。

易单网总裁张劲松表示:“国际商贸正在处于一个拐点,随着全球一体化进程日益加剧,世界不再是衡量因素。为客户提供一站式无缝体验成为我们的责任。通过与IBM协作,易单网可以在不断变化的市场中更好地合理定位,控制供应链风险,为跨越国界的客户提供无缝隙的体验。”



这款索尼研发的音频LED灯泡扬声器,可以将手机连接灯泡然后改变灯泡的亮度和颜色。当然,这不是它最神奇的地方,这款音频LED灯泡还内置了扬声器,可以通过手机蓝牙播放音乐。有了这个神器,家里开个超酷的Party不再是问题。

智能服务机器人“晴格格”亮相沈阳餐厅

生活风向标

科技日报(记者郝晓明)“您好!我是一款高科技的产品,能走路、会说话,胸前的屏幕可以为您展示各种信息,虽然有些方面我还做得不好,但我正在努力地学习,我会成长为人类的好伙伴。”近日,由新松公司研发的智能服务送餐机器人和智能迎宾展示机器人在国内首家机器人主题餐厅——沈阳晴格格海鲜吧酒店正式上岗,吸引了众多沈阳市民前往品尝美食并体验高科技的服务。

在餐厅里,憨态可掬的智能送餐服务员“晴格格”不但会做自动送餐、空盘回收等工作,还会说一些基本服务用语,而帅气的迎宾展示机器人“亮亮”则做着自主行走、避让、引领等动作,为顾客进行才艺表演、讲解等服务工作,客人们则可以通过他们身上的触摸屏和语音、遥控等多种方式与智能服务机器人进行交流。

目前,新松公司研制的送餐智能机器人具有智能送餐、自动充电、智能语音、地图建立、路径规划等实用功能,能够代替或者部分代替餐厅服务员繁重重复的送餐工作,为餐厅运营节约人力成本并提升服务效率。在人力成本越来越高的今天,该款机器人具有广阔的市场前景和销售潜力,倍受市场青睐。

“把人们从科幻片里看到的遥不可及的机器人变成现实生活中触手可及的服务员,不仅可以提升餐厅的品牌形象,更让顾客体验到高科技服务的魅力,现在每个到店的客人都希望机器人能够为他们服务。”这家主题餐厅的负责人说。新松智能服务机器人问世后,凭借其技术优势已在国内市场得到广泛认可,现已成

为该公司新的增长点。据了解,新松公司还将在公共场所服务等领域开发出更多的新型机器人,如引领讲解机器人、餐桌清理机器人、物品搬运机器人、导购机器人等产品将给人们的生活带来更多的惊喜。

“随着物联网、大数据平台等信息技术的不断完善,公司将持续把这些创新技术融入到机器人新产品中来,其中基于多信息服务平台打造的多机器人调度系统,远程控制系统将于今年问世。多机器人调度系统可有效解决多机器人在同一区域内工作时,可能发生的冲突、拥堵等现象,对区域内机器人进行同一协调、调度,与餐厅点餐系统结合,打造出完全自主的机器人餐厅。”新松机器人自动化股份有限公司品牌公关部部长哈恩晶表示。

中学生发明实用水环保技术

低碳生活

科技日报(记者李禾)无人机掠过水面,各种检测数据通过遥感等方式传输到数据中心,由特定软件对之进行分析,并通过各种环境数据对监测站布局做到最优化管理……5月17日,2015年第十三届“赛莱默”杯全国中学生水科技发明比赛在浙江宁波北仑区揭晓。湖北省水果湖第二中学柯柯《基于水资源保护叶绿素反演模型无人机设计》项目摘得发明类项目冠军,并将代表中国参加世界斯德哥尔摩青少年水奖总决赛。

一个电流器,一个盛满蓝色液体的玻璃槽,槽内插满电极片。开启后几分钟,水的颜色快速变淡。杭州市第二中学高二学生陈致发明的自来水异味电氧化去除装置获高中组特等奖。该发明已获专利证书,淳安县环保局监测站等与杭二中及陈致签署意向,将在千岛湖开展放大试验,尝试去除水体中异味物质和微量藻毒素。

据悉,本届“赛莱默”杯全国中学生水科技发明比赛由环保部宣教中心、赛莱默公司、宁波北仑区政府联合举办,共收到来自18个省、市、自治区层层选拔、推荐项目近400件。经组委会专家评审,共选出39个项目参加总决赛,并首次将瑞典总决赛形式引入。所有项目在开放场地接受评审专家问辩,指导老师、媒体等可现场观摩。为给参赛选手更多展示空间,今年首次将水资源调查类(B类)项目、水环境知识普及宣传类(C类)项目纳入现场决赛。

细胞隐性饥饿或是慢病根源

本报记者 李颖

给您提个醒

“人体70%的慢性疾病包括心脑血管疾病、糖尿病、癌症、肝胆疾病、肥胖症等都与人体细胞隐性饥饿有关。”近日,在由中国生命健康促进会等主办的“细胞隐性饥饿的宏观调控与微观治理”论坛上,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生说,“细胞隐性饥饿”是影响人体健康的真正“慢性杀手”。

所谓“细胞隐性饥饿”,是指机体细胞由于营养不平衡或者缺乏某种人体必需的矿物质,同时又存在其他营养成分过度摄入,从而产生细胞隐性营养需求的饥饿症状,重点在营养元素不平衡而不是饱腹方面的容积不够。

据马冠生介绍,人体所需要的营养素有40多种,这些营养素在体内协同作战,共同维护我们的健康。营养素对我们来说并不是越多越好,一方面,有些营养成分过度摄

入;另一方面,在有些营养摄入多的同时,很多微量元素是缺乏的。因此,在营养学上,把微量营养素的缺乏叫做隐性饥饿。

据卫生部门监测统计,2010年我国18岁及以上居民超重率为30.6%,肥胖率12%;全国有2.6亿人口被确诊为慢性病患者,约占总人口的19%。我国居民在营养过剩的同时还面临着细胞层面“营养不足”的问题,“细胞隐性饥饿”已经严重威胁我国居民的健康。

人体“细胞隐性饥饿”的主要原因有四个方面:一是细胞营养相对过剩和相对不足;二是细胞膜生活活性降低或丧失;三是细胞重金属中毒;四是人体自控系统功能紊乱。研究表明,出现“细胞隐性饥饿”的人,往往同时都具有以上四个问题。由于这四个问题直接导致的“细胞隐性饥饿”,往往会导致细胞过早老化或死亡,因此专家们称之为“细胞凋亡四因”。